



PROTEJA

a su familia de la gripe H1N1

La gripe H1N1 (gripe porcina) es una nueva clase de virus de la gripe que está enfermado a personas en todo el mundo. Puede causar serias complicaciones y la muerte. Al igual que con la gripe estacional, este nuevo virus se contagia al toser y estornudar.

La gripe H1N1 es más peligrosa para las mujeres en embarazo, bebés, niños, adultos jóvenes y personas con condiciones médicas. Puede causar fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio, dolores en el cuerpo y dolor de cabeza. También puede causar vómito y diarrea.

La vacuna contra la H1N1 es la mejor forma de protegerse usted y a su familia. La vacuna está hecha de la misma manera que la vacuna de la gripe estacional, la cual tiene un historial de seguridad muy bueno y prolongado. Recuerde, la vacuna contra la H1N1 no lo protegerá de la gripe estacional.

La vacuna contra la H1N1 viene en dos tipos. La **vacuna inyectable** contra la gripe es para todas las personas de seis meses de edad y mayores. El **rociador nasal** es para personas saludables de los dos a los 49 años de edad, que no estén en embarazo. Con cualquiera de éstas vacunas, los niños menores de 10 años necesitan dos dosis con al menos cuatro semanas de espera entre una y otra. Pregunte a su proveedor de cuidado de salud acerca de cuál vacuna es mejor para usted y su hijo.



Las personas con gripe deben quedarse en casa y lejos de otros, hasta 24 horas después de que haya pasado la fiebre (sin ayuda de medicamento contra la fiebre). Busque ayuda

médica si usted y su hijo tienen problemas para respirar, se ponen muy enfermos o tienen otras condiciones médicas como asma, diabetes o enfermedades del corazón.

AYUDE A DETENER LA TRANSMISIÓN DE LA GRIPE.

- ▶ Use la manga de su camisa o blusa, o un pañuelo de papel para cubrir su tos o estornudos.
- ▶ Lávese sus manos frecuentemente con jabón y agua. Si no tiene jabón y agua, use loción de manos a base de alcohol o toallitas desechables.
- ▶ Mantenga sus manos lejos de su cara.
- ▶ Mantenga a sus hijos enfermos en casa sin ir a la escuela y quédese en casa sin ir al trabajo cuando esté enfermo.
- ▶ Hágase vacunar contra la gripe H1N1 y la gripe estacional.

vacúnese. detenga la gripe.

Para más información:

www.doh.wa.gov/h1n1

1-888-703-4364 o marque 2-1-1

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



Si usted tiene una discapacidad y necesita este documento en otro formato, por favor llame al 1-800-322-2588 (711--TTY relay).

325-01775 DOH 348-152 November 2009 Spanish